

JEU DE ROLE ET PRISE EN CHARGE DES EMOTIONS

RESUME

Game in Lab a initié un cycle de conférences international sur le jeu de rôle avec deux événements organisés lors de la 23e édition de la Semaine du Cerveau. Cette semaine est dédiée aux neurosciences et vise à promouvoir les travaux scientifiques sur le cerveau auprès du grand public. A cette occasion, les universités et laboratoires de recherche proposent des événements, conférences et ateliers de médiation scientifique. Suite à la table ronde sur la création de mondes imaginaires dans le jeu de rôle, Game in Lab a organisé un second événement le 20 mars 2021 : une initiation au jeu de rôle en ligne, suivi d'une discussion sur l'utilisation des jeux de rôle pour la gestion des émotions. Cet événement a été organisé en collaboration avec S[cube], une association de culture scientifique fondée par la Communauté Paris-Saclay, et Proxi-Jeux, le podcast qui parle de jeux de société.

INTERVENANTS

Experts

Elsa Brais-Dussault, psychologue.

Son travail clinique la spécialise dans le traitement des troubles anxieux, du TDA-H et en coaching parental, selon une approche qui combine la thérapie cognitivo-comportementale, l'humanisme et la pleine conscience. Elle est aussi impliquée dans le domaine de l'intervention par l'utilisation de la technologie et des jeux, avec sa chaîne youtube LudiPsy : Santé mentale et ludification.

Chris Debien, psychiatre.

Exerçant au CHU de Lille, il est responsable de programmes nationaux de prévention du suicide et dans le domaine du psycho-traumatisme. Il est aussi l'auteur de plusieurs romans, de BD et co-fondateur de la chaîne Youtube, le Psylab. Enfin, il a travaillé une dizaine d'années pour Casus Belli.

Aurélien Richez, psychologue.

Pousseur de pions et arpenteur de donjons et de galaxies lointaines depuis un peu plus de 20 ans, il a pris le temps de passer un doctorat en psychologie et d'exercer auprès d'enfants et d'adolescents depuis 10 ans. Il travaille actuellement autour des problématiques liées au psycho-traumatisme.

Maîtres du jeu

Riley, animateur du podcast [jdracademy](#)

Jordi, responsable du podcast "Blind Test" sur [DclicJdr](#)

Valkann, de [Magnéto Rôliste](#)

Pour débiter l'événement « Jeu de rôle et prise en charge des émotions », nos participants se sont retrouvés autour de tables virtuelles pour jouer une partie de [Sodalitas](#) – le 1^{er} donjon du baron. Les tables, composées d'un maître du jeu (MJ) et d'un expert, accueillait trois à cinq joueurs de tous niveaux. Leur mission : accompagner le fils du baron dans sa première aventure. Le jeu était adapté à des joueurs novices et offrait une aventure d'environ une heure et demie avec un twist en milieu de partie.

Les experts étaient muets et n'intervenaient pas durant la partie. Leur objectif était d'observer les joueurs et d'évaluer la gestion de leurs émotions. Pour cela, ils avaient établi une grille d'observation en amont de l'expérience :

JOUEURS/PERSOS :			
INTRODUCTION :			
	Verbalisation à la 1 ^e personne	Verbalisation à la 3 ^e personne	Verbalisation extradiégétique
Partage social émotionnel	Nb occurrence :	Nb occurrence :	Nb occurrence :
Description de l'état émotionnel	Nb occurrence :	Nb occurrence :	Nb occurrence :
Empathie/reconnaissance de l'état émotionnel d'autrui	Nb occurrence :	Nb occurrence :	Nb occurrence :
Coping de soi	Nb occurrence :	Nb occurrence :	Nb occurrence :
Coping d'autrui	Nb occurrence :	Nb occurrence :	Nb occurrence :
Leadership/interactions avec les autres joueurs	Type :	Type :	Type :
Notes			

Grâce à cette grille, les spécialistes observent les comportements des joueurs dans la gestion des émotions et des conflits générés par la situation de jeu. Ils évaluent l'immersion des joueurs, la résolution de conflits ainsi que la régulation émotionnelle. Elsa Brais-Dussault, psychologue spécialisée dans le traitement des troubles anxieux, explique que la gestion des émotions se fait en trois temps. Il s'agit (1) d'identifier ses émotions, de les reconnaître chez soi ou chez l'autre, (2) d'exprimer ses émotions, pour finalement (3) réguler ses émotions, gérer les conflits et communiquer ses émotions aux autres. L'intérêt du jeu de rôle (JdR) pour la gestion des émotions est qu'il offre deux sphères : soi-même et le personnage interprété.

Mais alors, qu'observe-t-on exactement durant une partie de JdR ? Globalement, le nombre d'occurrences de certains types de comportements, de verbalisations et de situations rencontrées sera noté dans la grille. Toutefois, les experts précisent que ce qui est observé va dépendre des approches. Par exemple, l'approche TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales) prend en compte la parole, la pensée, les actions des joueurs et essaye d'en faire une description. A l'inverse, selon une approche plutôt systémique, c'est la façon dont le groupe de joueurs évolue à travers le scénario qui va être observé.

L'exercice ainsi réalisé peut être considéré comme un aperçu de la recherche en psychologie et constitue une phase exploratoire. En effet, les conditions d'expérimentation étaient différentes d'une table à l'autre, toutes les caméras n'étaient pas allumées par exemple. Chris Debien, psychiatre spécialisé en prévention du psycho-traumatisme, précise que ne pas voir les visages et les comportements des joueurs et du MJ lors d'une partie de JdR modifie largement l'expérience d'observation. Lorsqu'aucune caméra n'est allumée, il s'agit d'une situation de psychologie clinique à distance. Il faut alors prendre en compte la prosodie, à savoir la tonalité de la voix qui traduit les émotions et les intentions des joueurs. Voir les visages, même à la caméra, permet donc d'observer les expressions faciales émotionnelles qui fournissent des indications allant au-delà de ce qui était exprimé verbalement. La mise en place d'une observation selon une approche expérimentale nécessite ainsi une définition scientifique très précise des grilles et des méthodologies employées. Chaque table et partie doit être observée et évaluée selon les mêmes conditions expérimentales (même script, même MJ, même nombre de joueurs, toutes les caméras allumées, etc.). Plusieurs observateurs, des enregistrements vidéo, et la vérification de la fidélité des observations entre experts est nécessaire. Cela dit, l'observation reste humaine, avec sa part de subjectivité. Les émotions propres des observateurs influencent nécessairement leur évaluation. Aussi, même si elle permet d'observer plus facilement des choses déjà vécues dans le domaine du JdR, l'expérience passée de rôliste influence forcément les émotions des observateurs qui réagissent à la partie.

Identification des émotions

La première étape dans la gestion des émotions est l'identification de celles-ci. Pour évaluer cela, c'est surtout le vocabulaire qui est pris en compte. Les experts notent les verbalisations des émotions faites par les joueurs et évaluent ainsi leurs capacités à nommer leurs émotions. Le plus souvent, ces émotions sont liées aux buts à atteindre dans le jeu. Aurélien Richez, psychologue spécialisé dans le psycho-traumatisme, explique que les joueurs experts donnent souvent l'exemple aux débutants. Ils expriment et nomment des émotions plus facilement, ce qui entraîne l'expression des émotions chez les joueurs novices. Chris Debien ajoute que, selon la personnalité des joueurs, de la timidité peut être notée en début de partie. Le MJ peut alors devenir un appui en essayant de

susciter les verbalisations des émotions chez les joueurs. Ils vont valider les choix et actions des joueurs et ainsi faciliter l'immersion et la personnification. Les joueurs débutants qui parlent de leur personnage à la 3^e personne vont prendre confiance et utiliser de plus en plus la 1^e personne pour s'exprimer et exprimer leurs émotions. Les MJ sont donc garants, surtout chez les débutants, de l'immersion émotionnelle.

Expression des émotions

Se pose alors la question, quelle différence faisons-nous entre identification et expression des émotions ? Elsa Brais-Dussault explique qu'il est difficile de distinguer identification et expression des émotions. L'identification est un processus subjectif d'introspection alors que l'expression correspond à un partage émotionnel. L'expression des émotions dans le JdR est directement liée à l'immersion dans le jeu. En effet, l'intérêt du JdR dans la gestion des émotions est la perméabilité existante entre ses propres émotions et celles de son personnage. La personnification permet de réduire l'impact de certaines émotions : le personnage correspond à un buffer qui diminue l'intensité émotionnelle. Au début, les débutants auront tendance à se perdre entre leurs émotions et celles de leur personnage. Observer l'évolution de la personnification permet alors de distinguer les émotions du joueur et celles du personnage. Les changements dans l'intégration du personnage et dans le vocabulaire sont des indices : « il fait cette action » devient « je fais cette action ». L'utilisation des compétences du personnage va aussi permettre de différencier les émotions du personnage de celles du joueur. Les experts peuvent donc relever la façon dont le joueur va utiliser les habiletés du personnage ou ses propres habiletés. L'expression des émotions peut aussi se baser sur les personnages non joueurs (PNJ). Dans un groupe de joueurs plutôt timides, l'utilisation des PNJ va permettre, par exemple, d'exprimer des émotions que le groupe ne voulait pas évoquer au départ.

Régulation des émotions

Ainsi, une fois reconnues et exprimées, les émotions peuvent être régulées. Cela correspond au coping, c'est-à-dire à la capacité à s'adapter et à surmonter une émotion. Dans le JdR, les interactions et la gestion émotionnelle entre les joueurs s'installe au fur et à mesure du scénario. La régulation des émotions et le coping s'observent surtout en situation de conflits. C'est l'apparition d'un twist et l'augmentation de la difficulté du jeu qui génère du stress et de potentiels conflits chez les joueurs. Les actions de régulation des joueurs permettent alors de désamorcer les conflits liés à des buts opposés. Souvent, les conflits sont réglés par l'humour. En effet, l'humour est indispensable pour partager une émotion et fédérer les joueurs. Il définit la cohésion du groupe, sans même forcément intervenir pour la régulation de conflit. Au départ, l'humour vient plutôt des joueurs experts et permet de diriger l'ambiance de la partie. Il est le plus souvent en lien avec le jeu, les personnages et leurs

actions. On note peu d'humour en dehors de l'immersion et l'humour est d'ailleurs indispensable pour l'immersion des nouveaux joueurs, afin de les aider à faire le switch entre soi et le personnage, surtout lors d'un JdR à distance.

JdR et thérapie

Pour finir, nos experts invités confirment que le JdR est un matériel propice à la prise en charge des émotions en thérapie. Aurélien Richez explique que le JdR permet d'apprendre à mettre un mot précis sur une émotion. Les sujets peuvent dire « je » en parlant en fait de leur personnage, puis généraliser cet apprentissage émotionnel à la vie quotidienne. Elsa Brais-Dussault ajoute que la perméabilité entre le personnage et l'individu fait ressortir le potentiel du JdR en thérapie. Au début, les joueurs interprètent à 100% leur personnage pour se protéger. Avec l'expertise, les joueurs apprennent à varier entre le personnage et le soi. Dans le JdR, interpréter un personnage permet de repasser par les étapes d'apprentissage des émotions. En effet, jouer à faire semblant est un concept instinctif, faisant partie intégrante de notre développement. On joue à imiter, ce qui nous permet d'apprendre à identifier et exprimer nos émotions. Le JdR permet ainsi de faire vivre des expériences émotionnelles à l'infini et de contrôler les situations émotionnelles présentées aux joueurs. Il permet d'apprendre à généraliser la gestion des émotions à la vie quotidienne. Aurélien Richez ajoute que la reconnaissance des émotions est une compétence préalable à la capacité de gérer son stress et offre un bon pronostic de la réussite des thérapies. Chris Debien explique que le stress correspond à la balance entre le danger de l'environnement et ses propres habiletés pour y faire face. Le JdR permet donc d'enseigner l'importance du contexte et de l'information qu'autrui peut nous fournir. Dans le psycho-traumatisme, tout devient plus menaçant car les sujets ont le sentiment d'avoir moins de ressources, ils sous-estiment leurs compétences et surestiment le danger. C'est pourquoi ils tendent ensuite vers des comportements d'évitement des situations stressantes, ce qui est considéré comme une mauvaise gestion du stress. Par le JdR, comme dans les TCC, on peut apprendre à réguler des émotions difficiles liées au traumatisme. Chez des sujets qui ont tendance à l'évitement, les méthodes d'exposition permettent d'améliorer la gestion du stress, des émotions négatives, des anxiétés et des peurs. A travers un personnage, les sujets s'exposent graduellement à leur stress. Le JdR offre ainsi un renforcement positif, une prise de confiance, via un processus thérapeutique graduel. Essayer de vivre les émotions à travers un buffer, grâce à la personnification dans le JdR, permet alors de s'exposer à l'émotion sans l'éviter. En thérapie familiale, le JdR offre aussi la possibilité de jouer et de découvrir différents rôles, autres que le sien. Cette prise de rôle permet d'aller vers l'empathie et de comprendre ce que l'autre ressent. Dans un JdR, les joueurs reconnaissent leurs émotions mais aussi celles des autres. Cela aide donc à gérer ses émotions mais aussi à mûrir la reconnaissance des émotions en général.

REFERENCES

LudiPsy : Santé mentale et ludification. Blog : <https://ludipsy20.wixsite.com/blog>, Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UC-qwlgSnRoABPAZMBgezdba>

Le Psylab. Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UC72lswiocu5Asjt6j9RWh7A>